

6月 献立表



期 間 : 2022/6/1~2022/6/30

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ごはん 豚肉ソテー和風きのこソース ふきと竹輪の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 里芋とがんもの磯煮 小松菜の和え物 清汁	ごはん 白身魚の七味マヨ焼き 長芋のかにかまあんかけ もずく酢 清汁
			エネルギー - 589kcal	エネルギー - 562kcal	エネルギー - 584kcal
	6	7	8	9	10
昼食	ごはん 鮭の南蛮漬け 南瓜いとこ煮 オクラのワサビ和え 味噌汁	ごはん さばの照焼 茄子の炒め物 もやしの酢の物 清汁	ごはん 鶏肉のピカタ 和風スパゲティー 白菜サラダ スープ	ちらし寿司 茶碗蒸し ほうれん草の白和え 赤だし フルーツ寒天	ごはん 豚肉とレンコンの炒め煮 厚揚げおろしポン酢かけ いんげんのごま和え 味噌汁
	エネルギー - 595kcal	エネルギー - 557kcal	エネルギー - 586kcal	エネルギー - 589kcal	エネルギー - 578kcal
	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 鶏天 ブロッコリーのえびあんかけ 白菜の甘酢和え 味噌汁	ポークカレー レタスとじゃこのサラダ コンソメスープ フルーチェ	ごはん 白身魚の中華あんかけ 大根の土佐煮 青梗菜サラダ 卵スープ	ごはん たら豆乳クリーム煮 ジャーマンポテト 野菜サラダ オレンジ	ごはん 鶏肉のくわ焼 たけのこ炒め煮 冷やっこ 清汁
	エネルギー - 584kcal	エネルギー - 567kcal	エネルギー - 567kcal	エネルギー - 578kcal	エネルギー - 562kcal
	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 豚肉のごまだれ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ほうれん草なめ茸和え 味噌汁	ごはん 塩麴ローストチキン エンドウと卵のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん あじの生姜焼き 根菜の炒め煮 三色のごま和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうと蒟蒻のピリ辛炒め きゃべつの甘酢和え 清汁	ちらし寿司 炊き合わせ ブロッコリーのピーナツ和え 赤だし バナナ
	エネルギー - 565kcal	エネルギー - 584kcal	エネルギー - 552kcal	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 562kcal
	27	28	29	30	
昼食	ごはん さわらの煮付け 揚げ出し豆腐 季節の酢の物 味噌汁	ごはん 牛肉とブロッコリーの中華炒め 蒸しシューマイ 冬瓜のかにあん 中華スープ	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ごはん 鮭の胡麻酢漬け 五目豆 小松菜の錦糸和え 味噌汁	
	エネルギー - 591kcal	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 635kcal	エネルギー - 572kcal	

*材料の仕入れの都合により、献立が一部変更になることがあります。